



# 7月 ほんぽこ だよ!

令和元年 木更津ほんぽこ園

梅雨があけると、本格的な夏がやってきます。急に気温・湿度が高くなるので熱中症に気を付けながら外遊びを楽しみたいです。

子どもたちは、全身がびしょぬれになるくらい汗をかきます。そのつど汗をふくのはもちろん、こまめに着替えもして、しっかりと水分補給を心がけたいです。



## 7月の行事予定



- ・七夕 7月5日 9:45~
- ・身体測定
- ・避難訓練
- ・水遊び (中旬ごろ予定)

## 夏を乗り切ろう!

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。

暑さの影響により消化器官の働きが弱まるためです。糖分のとりすぎにも気をつけながら、食事内容を工夫したりジュースよりもお茶や水などで水分補給したりして夏を乗り切りましょう。



## 水あそび

水あそびが始まります。直接プールには入りませんので水着は必要ありません。

<用意するもの>

- ・水あそび用の服 (Tシャツ・ズボン)  
水あそびができる服で登園してください。
- ・フェイスタオル 1枚
- ・水あそび用のくつ  
ビーチサンダルのような物は、かかとが止まるものをお願いします。

☆着替えの服・フェイスタオルをビニール袋に入れ登園時お持ちください。



## 七夕

七夕とは、中国から伝わった織り姫と彦星の「星伝説」と、書道や裁縫の上達を願う風習「乞巧奠」に、日本の「棚機女」が神様のために着物を織る神事が合わさって、今日に伝えられている行事です。今年の7月7日は、織り姫と彦星が無事に会えるでしょうか。夜空を見上げ、天の川を探してみましょう。

